



Julemat for allergikere



Julen er en tid for å spise
god mat og kose oss
sammen med familie
og venner.

Siden julematen ofte
inneholder matvarer som
allergikere reagerer på,
har Norges Astma- og
Allergiforbund laget
dette lille heftet
med oppskrifter på
tradisjonsrik norsk
julemat uten nøtter, egg,
gluten eller melk.

God Jul!

Medisterkaker

uten gluten og melk

1 kg medisterdeig

3 ts salt

5 ss potetmel

3/4 ts pepper

1/2 ts muskatnøtt

1/4 ts ingefær

5 dl soyamelk/rismelk

1. Bland salt og medisterdeig godt, gjerne i en kjøkkenmaskin. Det kan være en fordel om melkeerstatningen som senere skal brukes er omtrent like kald som medisterdeigen.
2. Spe med 2/3 av melkeerstatningen, litt av gangen.
3. Tilsett potetmel og krydder.
4. Bland i resten av melkeerstatningen

Ribbesaus

uten gluten og melk

1 dl ribbefett

0 ss Toro glutenfri Lys kakemix eller
annet glutenfritt mel

5 dl vann/potet- eller grønnsakskraft

2 ts tyttebær evt. 3 ts tyttebærsyltetøy

1/4 - 1/2 dl Odense erlet

pepper evt. salt

1. Smelt ribbefettet.
2. Dryss over melet og visp røra klumpfri.
3. Spe med vann eller kraft.
5. Gi sausen et oppkok mens du rører – bruk visp.
6. La sausen småkoke 10 minutter.
7. Smak til med tyttebær og evt. salt og pepper.
8. Kok sausen ytterligere noen minutter.
9. Tilsatt Odense erlet og gi sausen et lite oppkok før servering.
 - Hvis du ikke har ribbefett, kan du bruke margarin (uten melk) og spe med kjøttkraft eller grønnsakskraft.
 - Denne sausen kan brukes til medisterkaker, pølser og annen julemat som serveres sammen med ribbe

Ertestuing

uten gluten og melk

3 dl/250 g grønne erters

Vann

Ca. 1 dl soyamelk/0,8 dl rismelk eller

1 dl Odense erlet

1/2 ss glutenfritt mel

1 ts salt

1. Legg ertene i vann over natten. Dette gjør du ved å legge ertene i en bolle og helle vann over slik at alle ertene er godt dekket av vannet.
2. Sil av vannet dagen etter. Hell ertene over i en kasserolle og hell over nytt vann. Den gangen skal ca. halvparten av ertene være over vann. Kok dem møre.
3. Bland glutenfritt mel og melkeerstatning i en kopp/liten bolle og rør ut melet.
4. Hell jevningen over ertestuingen.
5. Kok videre i 5-6 minutter.

Variasjon:

- Tilsett et par gulrøtter i terninger når ertene nesten er ferdig møre.
- Du kan også hakke opp en løk for mer smak.
- Enkelte liker også litt gressløksmak i ertestuingen.

Kålrabistappe uten gluten og melk

800 g kålrabi

180 g poteter

60 smør/margarin uten melk

Salt og hvit pepper

Evt. 1 dl Odense erlet eller Soya cream

1. Skrell poteter og kålrabi.
2. Kutt kårabien i store skiver og kok opp i lettsaltet vann i 30 minutter. Tisett så potetene og kok ferdig til kårabien og potetene er helt møre. Sammenlagt koketid vil være fra 3/4 til 1 time.
3. Sil av vannet og sett kjelen tilbake på kokeplaten for å dampe bort resterende vann.
4. Mos det hele med en potetstamper slik at det blir små klumper i stappen. Ha i smør/margarin og smak til med salt og pepper. Synes du at stappen er for tykk, kan du tilsette litt Odense erlet eller Soya cream.

Pepperkakemenn

uten egg, melk og hvete

1/2 kopp melkefri margarin

1/2 kopp sukker

1/2 kopp sirup

1 1/4 kopp rugmel

1 1/4 kopp maisstivelse

1 tsk natron

1/4 tsk malt nellik

3/4 tsk malt kanel

1/4 tsk ingefær

1/2 tsk salt

1/2 kopp varmt vann

(1 kopp tilsvarer 1,5 dl)

Varm ovnen til ca. 180 grader. Rør margارينen myk og tilsett sirup. Sikt inn de tørre ingrediensene vekselvis med varmt vann. Hvis deigen er for gummiaktig, tilsett rugmelet.

Kjevle ut deigen til ca. 1/2 cm tykkelse på melet bakebord. Skjær ut eller bruk former og stikk ut.

Stekes på bakepapir i ca. 8 min.

"Nøttekake" for nøtteallergikere

Kakebunn:

2 egg

1 3/4 dl fløtemelk eller helmelk / melkeerstatning

100 g solsikkekjerner eller 75 g

snarkokte havregryn

3/4 dl hvetemel

1 ts bakepulver

Fyll (valgfritt):

Krem / is

Sjokolade

Kiwi / hermetisk frukt

Bland ingrediensene til røra, hell i en smurt og strødd form, 24 cm i diameter. Ved bruk av havregryn vil røra virke tynn, men grynene sveller. Stekes på nederste rille i ovnen ved 170 grader, i ca. 45 minutter.

Falsk marsipan uten mandler og nøtter

1 dl fløte
60 g hvetemel
200-500 g melis
3-4 mandeldråper
1 ts tragant (kan sløyfes)

Fløte og hvetemel has i en kjele og røres over varm plate til det slipper kjelen. Avkjøl før du blander inn en passende mengde melis og smaker til med mandeldråper. Avkjøl massen i kjøleskap og form til konfekt.

Risengrynsgrøt

uten melk

1 1/2 dl kokosmelk
3 1/2 dl vann
60 g grøtris
1/4 ts salt

Kokosmelk og vann blandes med en kjøkkenmikser, kokes deretter opp. Tilsett grøtris. Kok deretter i omkring en time. Server med melkefri margarin, kanel og sukker.

Krumkaker

uten egg

2 1/2 dl fløte

90 g sukker

130 g hvetemel

litt vann

Lages til en passe røre og stekes i krumkakejern til kakene får en gylden farge. Kakene formes mens de er varme. De kan gjerne formes i kopp og får da en praktisk begerform. Godt med krem og syltetøy!

Lussekatter

uten gluten, melk og egg (25-30 stk)

5 dl vann

200 melkefri margarin

50 g gjær

2 dl sukker

1/2 ts salt

1 ts kardemomme

2 poser safran

900 g Sempers lavprotein miks

Varm vann og margarin til ca. 37 grader.

Smuldre ut gjæren i væsken og rør om til den løser seg opp. Tilsett de øvrige ingrediensene. La deigen heve til dobbel størrelse, ca 30 minutter.

Form deigen til ønskede figurer og legg dem på en bakeplate dekket med bakepapir. Pynt med rosiner, og la lussekattene etterheve under et håndkle i ca. 20 minutter. Stekes midt i ovnen i 250 grader, 10 minutter. Pensle med kaldt vann etter 5 minutter.

Havrecookies

uten egg, melk, hvete og gluten

- 1 kopp melkefri melange
- 1 kopp brunt rå sukker (ikke det mørkebrune)
- 1 kopp vanlig sukker
- 4 kopper havregryn, lettkokte eller glutenfrie
- 1/2 ss bakepulver
- 1/2 ss natron
- 1ss vaniljesukker
- 1/4 kopp nesten kokende vann
- 1 ts kanel
- 1 kopp rosiner
- (1 kopp tilsvarer 1,5 dl)

De ni første ingrediensene blandes i en mikser eller foodprocessor. Det varme vannet smelter margarinen.

Rosinene tilsettes til slutt.

Sett dem med skje på bakepapir. De flyter veldig utover så det er maksimalt plass til 9 på hver plate.

Stek ved ca. 180-200 grader i ca. 15 min til de er mørk gyllenbrune. La dem bli litt kalde før du skjærer dem fra hverandre hvis de har flytt helt sammen.

La dem ligge på platen

Ann Elins

Sandnøtter uten egg og melk

100 g melkefri margarin

100 g sukker

1/2 ts vaniljesukker

1/2 ts bakepulver

100 g hvetemel

Ca. 100 g potetmel

1. Smør og sukker røres hvitt
2. Vaniljesukker, bakepulver og hvetemel blandes inn
3. Potetmel blandes inn slik at deigen blir fast
4. Sett tildekket i kjøleskapet i minst 1 time før den kan bakes ut
5. Trilles ut til en pølse som kuttes i små skiver og settes på stekeplate
6. Stekes midt i ovnen ved 190 grader i 10-12 min.



God jul!



**NORGES
ASTMA- OG
ALLERGIFORBUND**

PB 2603 St. Hanshaugen, 0131 Oslo.
Tlf.: 23 35 35 35 • www.naaf.no